

Aambeien Vragen box

Hieronder staan de meest gestelde vragen die ik in het verleden toegestuurd gekregen heb omtrent het aambeienvrij plan. Natuurlijk staan de antwoorden er ook bij!

Indien uw vraag of vragen er niet tussen staan kunt u mij steeds contacteren op mijn email adres: aambeienvrij@hotmail.com

Deze vragen zal ik dan bij deze veel gestelde vragenbox plaatsen.

Legende:

- *V: vraag*
- *A: antwoord*

Algemene vragen:

V: Dit programma overdonderd mij, hoe begin ik hier aan?

A: Eerst en vooral raad ik u aan om het e-boek 2 maal grondig door te lezen. Eens je dit hebt gedaan start u met het doornemen van het stappenplan en begint u met het voedingsadvies te volgen.

Ook start u met de levensstijl gewoonten te implementeren in uw leven en te sporten (als u dit nog niet doet).

Dan kiest u een behandel optie om uw aambeien met de jeuk en pijn snel te verminderen. Dit moet je een beetje zoeken wat het beste bij jou werkt. Heel belangrijk is het voedingsadvies. Als je dit niet goed volgt zullen je aambeien zonder twijfel terugkeren...

V: moet ik het voedingsadvies blijven volgen?

A: het is de bedoeling om het voedingsadvies te blijven volgen, ook nadat u van uw aambeien bent verlost. Constipatie is de nummer 1 oorzaak van aambeien en zal dan ook moeten vermeden worden, dit doen we met het voedingsadvies.

U kunt zeker nog eens een ijsje of bicky burger eten, geen probleem. Alleen moet je dit dan wel compenseren met voldoende groenten en fruit...

Voedings vragen:

V: waarom mag ik geen melkproducten meer eten?

A: melkproducten worden heel slecht verteerd door het menselijk lichaam. De hoofdrede hiervan is omdat lactose (melksuikers) moeilijk verteerbaar zijn doordat het lichaam onvoldoende enzymen aanmaakt om deze suikers optimaal te verteren.

Ook het eiwit caseïne is heel moeilijk verteerbaar en zal ervoor zorgen dat darmklachten ontstaan.

Al dan niet constipatie of diarree. Beide veroorzaken aambeien...

V: ik heb last van diarree, geen constipatie. Hoe moet ik dan eten?

A: Indien u last heeft van diarree kunt u beter GEEN graanproducten eten. U kunt dan beter veel fruit en groenten eten. Deze bevatten zachte vezels die de darmwand niet noch meer zullen beschadigen.

Je moet begrijpen dat harde vezels uit graanproducten voor meer darm stimulans zorgen, wat goed is bij iemand met constipatie. Bij diarree, ligt dit anders en kun je dit missen. Daarom eet je beter geen graanproducten indien je last hebt van diarree.

Alle andere dieetregels zijn ook geldig bij iemand met diarree.

V: Ik volg de dieet regels strikt maar heb nog steeds constipatie, hoe kan dit?

A: het is mogelijk dat u reacties heeft op bepaalde voeding, al dan niet directe of vertraagde reacties. Om deze reacties op voeding te onthullen moet u een voedselallergie en voedsel intolerantie test laten uitvoeren. Voor meer informatie kunt u uw arts contacteren of advies vragen bij een gespecialiseerd labo zoals prohealth medical.

V: kun u gelieve het compenseer proces even uitleggen?

A: Indien u toch eens voeding eet die constipatie doet ontstaan zoals wit brood, eiwitrijke voeding en frisdranken, dan gaat u meer laxerende voeding eten zoals vijgen, appels, volkoren graanproducten,...

Door dit te doen zal u constipatie voorkomen. Zorg er wel voor dat je er geen gewoonte van maakt om constiperende voeding zoals wit brood te eten.

Supplementen vragen:

V: Kan ik een andere olie dan lijnzaadolie gebruiken?

A: Ja, dit is mogelijk. Gebruik eventueel vervangende oliën zoals visolie met veel omega 3 of olijfolie. Wel staat lijnzaadolie er voor bekend dat deze sterk laxerend werkt wat goed is indien je last hebt van constipatie.

V: een soeplepel olie voor je ontbijt drinken, zal ik hier geen diarree van krijgen?

A: Neen, het is een fabeltje dat je diarree krijgt van een soeplepel olie te drinken. Deze vetten worden volledig opgenomen door het menselijke lichaam en helpen bij een gezonde huid, haren en nagels. Bovendien zorgt het voor een goede cholesterol balans!

V: Ik kan de tabletten van de enzymen niet slikken, is er een ander alternatief?

A: Jazeker, kijk even op amazon.uk en vul in de zoekbalk: "enzymen" in. Hier zult u vele soorten enzymen vinden en er zitten zeker ook enzymen met sof gels in die veel makkelijker binnen sleren.

V: kan ik andere merken en producten van supplementen gebruiken?

A: Ja, u bent vrij om andere merken aan te kopen. Let er dan wel op dat ze dezelfde ingrediënten bevatten!

V: ik vind een bepaald supplement niet op het internet, waar ergens kan ik deze supplementen kopen buiten het internet?

A: U kunt naar de dichtstbijzijnde gezondheidswinkel of bio winkel gaan. Vaak staan deze supplementen ook in een glutenvrije winkel. Ook in apothekers verkopen ze zulke supplementen.

V: Ik ben vergeten mijn supplementen in te nemen, wat nu?

A: Volg de normale dosis verder op, ga niet de dosis tijdelijk verdubbelen omdat je dit éénmalig vergeten innemen bent.

V: moet ik wachten met het starten van het programma tot ik alle supplementen in huis heb?

A: Neen, zeker en vast niet. We raden u aan om eerst met de dieetregels te beginnen. Start met de inname van de supplementen wanneer deze zijn aangekomen.